



2016年度

若者自殺・うつ問題実態報告書



目次

-----概要-----

1. Light Ring.事業概要

-----新宿区 活動実績詳細-----

2. 新宿区における日本財団申請事業

- (1) 「新宿区若者ゲートキーパー養成講座」実施効果
- (2) 「新宿区若者ゲートキーパーへのフォローアップ研修」実施効果
- (3) 日本財団申請事業 活動報告

3. 新宿区支え手インタビュー

4. 新宿区における広報実績

-----その他活動実績-----

5. 国際学会 APACPH 登壇

6. 広報・外部研修等 活動実績

7. 「聴くトモ」会議およびセルフケア研修報告

■ 1. Light Ring. 事業概要

Light Ring.は「支え手」と「支えられる人」の両者に対して特に、「こころの病」を予防し、その人が死ぬまで幸せに生きることがゴールだと考えている。そこで「こころの病」を予防するためにLight Ring.は、ソーシャルサポートと呼ばれるものに注目している。ソーシャルサポートとは「ある人を取り巻く重要な他者から得られる様々な援助は、その人の健康維持増進に重大な役割を果たす」久田(1997)であり、ソーシャルサポートは与える側と与えられる側、双方に抑うつ効果をもたらすことが示唆されている。そのソーシャルサポート力を提供するために当法人では、聴くトモカフェ、ソーシャルサポート力養成講座、Light Ring Time、聴くトモ養成講座の4つの事業を展開している。以下に4つの事業を紹介する。



悩み方の数だけ 支え方もある。

悩んでいる友人・恋人・家族の支えになりたい。しかし、どうすればいいのかわからない。そんな悩みを抱えている方、ぜひLight Ring.へいらしてみてください。

○若者支え手支援事業



支え方を相談する

▶聴くトモカフェ
最近調査に合格した聴くトモが、あなたのお話を60分間限定に丁寧にお聞きします。



他の支え手に出会う

▶Light Ring Time
出会った仲間と一緒に、身近な寄り添う方の成長を育む機会と相談のコミュニティ。



支え方を学ぶ

▶ソーシャルサポート力養成講座
身近な人を支えるスキルとナレッジを体系的に身に付けるための基礎講座。



学んだ支えを社会に

▶聴くトモ養成講座
支え手をサポートする聴くトモスタッフになるための4日間スタッフ養成講座。

おすすめご利用の流れ

(1) 聴くトモカフェ 2016年4月より世田谷区委託事業「こころスペース」に移管「[聴くトモ養成講座](#)」を受け、試験に合格した「聴くトモ」が、60分間支え手の話を聞く事業である。普段話せない、支え手自身の悩みや身近な人から相談されている悩みを、「聴くトモ」と話しながら一緒に考える時間を提供する。

(2) ソーシャルサポート力養成講座

悩んでいる相手を元気づけたいけれど、その方法がわからない、また相談を受けて自分自身も落ち込んでしまうこともある人にむけて“相談を受ける技術”を学ぶ実践的な1日講座である。



(3) Light Ring Time(LRT)

当法人が行っている Light Ring Time は、「支え手」など身近な人を支えている人たちが大切な人、身近な人を支える悩みや経験を共有する時間である。相手がほしいと思う”身近なサポート”を発見するために、受けた悩み相談、支える事の大変さなどの事例を持ち寄り、聴くトモや他の参加者どうすればよかったかなどを一緒に考えている。



(4) 聴くトモ養成講座

傾聴力を高めたい人のために、精神科医、精神保健福祉士などの方からの若者に特化した基本的な精神医学や臨床心理学の知識、専門機関へのつなぎ方、傾聴技術の実践的スキルを4日間かけて学ぶ。

聴くトモ養成講座を受講した人たちはその後テストを受け、「聴くトモ」として活動を行っている。「聴くトモ」はソーシャルサポート力養成講座、Light Ring Time のファシリテーション、「支え手」の心に寄り添うこと、「支え手」同士が安心して場をつくることで活躍をしている。



参加者の方からは、『自分は人の話を聞くということに関して多少の自信はあったのですが、傾聴ワークを通して、自分だけでは到底気づけなかったであろう独特の癖や改善点などを指摘していただき、常に驚きと発見の連続で、すごく新鮮でとても勉強になりました。本当に楽しかったです。講座が終わった後は、少しグッタリしてしまいましたが、傾聴の大変さと楽しさを同時に経験でき、とても心地のいい疲労感を味わうことが出来ました。』などの声をいただいている。

こうした Light Ring Time やソーシャルサポート力養成講座での参加者の講座の前後やその後の日常生活でソーシャルサポート力が身に付いて実践されていることを測定するため、プログラム前後およびプログラム実施 3 か月後の 3 時点において、幸福度、抑うつ度、ソーシャルサポート度の 3 点を測定している。この結果は、事業改善や個別サポートに活かしている。

■ 2. 新宿区における日本財団申請事業

2016 年度には日本財団への申請事業として、「新宿区若者ゲートキーパー養成講座」「新宿区若者ゲートキーパーへのフォローアップ研修」を実施した。両事業はそれぞれ当法人の「ソーシャルサポート力養成講座」「Light Ring Time」のプログラムを新宿区向けに実施したものである。

当法人が過去に行ってきたプログラムの効果を改めて説明し、2016 年度に新宿で実施した両事業がどのような成果を収めたかを報告したい。

● (1) ソーシャルサポート力養成講座

(2016 年度日本財団申請事業名「新宿区若者ゲートキーパー養成講座」)

計 3 回 開催 (予定 2 回) 合計 24 名

聴くトモピアスタッフ含め 合計 40 名(目標 30 名) 参加

過去のソーシャルサポート力養成講座の実績

ソーシャルサポート力養成講座(以下、SS 講座)とは当法人が行っている支え手支援プログラムであり、参加者のソーシャルサポート力を高めることを目的とした講座である。

今回は、過去の SS 講座参加者に対するアンケート調査から得られたデータを用いて考察を行った。

【方法】

調査対象 プログラム初回参加者のうち回答に不備のない 51 名のデータを分析対象とした。

手続き 2013 年 10 月から 2015 年 6 月までに実施した SS 講座の参加者に対してプログラムの前後で質問紙調査を行なった。また、調査の実施に先立ち、研究の概要やデータの取り扱いについて説明をし、調査協力は自由意思に基づくものであることを口頭で伝えている。

同一人物の講座の前後での変化を確認するために、対応のある T 検定分析の手法を用いた。

調査の構成 SS 講座で提供しているソーシャルサポート力の変化をみる指標として、Berlin Social Support Scale(BSSS)のうち、Provided Social Support の 14 項目(4 件法)を用いた。確認的因子分析したところ、存在肯定因子(5 項目)、具体的サポート因子(5 項目)、非ネガティブ因子(4 項目)の 3 因子が確認されているため(分析結果の詳細は後述)、本調査でも 3 因子を用いた。各因子の代表的項目として、存在肯定は「大切に思い、存在を受け入れていることを伝えた」、具体的サポートは「自分を必要とするとき、そばにいた」、非ネガティブは「彼/彼女にあまり共感できない」である。また、ソーシャルサポートは支援を受ける側だけでなく、支え手にとっても心理的にプラスの効果があること確認するため、日本語版主観的幸福感尺度(SHS)4 項目(7 件法)と、自己評価式抑うつ性尺度(SDS)20 項目(4 件法)を本調査で使用した。

質問紙構成 質問紙は 4 部から構成されており、上記 3 尺度の質問に加えて、フェイスシートとして参加者の属性として、年齢、性別、プログラムへの参加回数および支えに関する現在の状況な

どを尋ねた。

【結果】

SS 講座プログラム事前事後の結果を図 1,2 に示す。分析の結果,主観的幸福感や抑うつ度においては統計的に有意な差はなかったが、ソーシャルサポートの中の具体的サポート因子は1%水準で有意差がみられ、プログラムの前と後で具体的なサポート力が上がったと言える。

		度数	平均値	標準偏差
抑うつ度 (SDS)	事前	50	2.05	0.35
	事後	50	1.96	0.36
主観的幸福感 (SHS)	事前	51	4.32	0.96
	事後	51	4.51	0.87
ソーシャルサポート_存在肯定 (BSSSF1)	事前	49	2.98	0.47
	事後	49	2.98	0.55
ソーシャルサポート_具体的サポート (BSSSF2)	事前	49	2.58	0.50
	事後	49	2.75	0.50
ソーシャルサポート_非ネガティブ (BSSSF3)	事前	48	3.05	0.52
	事後	48	3.14	0.49

図1 基礎統計量

	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の 95% 信頼区間		t 値	自由度	有意確率 (両側)
				下限	上限			
抑うつ度_事前-事後	0.05	0.23	0.03	-0.02	0.12	1.52	49	0.135
主観的幸福感_事前-事後	-0.19	0.80	0.11	-0.42	0.03	-1.71	50	0.094
ソーシャルサポート_存在肯定_事前-事後	0.00	0.43	0.06	-0.12	0.13	0.07	48	0.947
ソーシャルサポート_具体的サポート_事前-事後	-0.17	0.36	0.05	-0.27	-0.07	-3.35	48	0.002 **
ソーシャルサポート_非ネガティブ_事前-事後	-0.89	0.50	0.07	-0.23	0.06	-1.23	47	0.225

*p<.05 **p<.01

図 2 SS 講座事前事後の変化

【考察】

SS 講座の事前・事後の変化において、ソーシャルサポート尺度の具体的サポートが向上した。このことは、SS 講座で支えに関するスキルを具体的に仲間と学び、振り返りをする中で参加者自身が自覚していなかったことが意識化され、認知された可能性がある。一方で幸福感や抑うつ度は変化がみられなかった。これは SS 講座が 10 時～18 時までの長時間行うことでの疲労感や、講座で得たことを実践し、フィードバックを受ける場がないために講座終了後すぐにはあがりにくかったと考えられる。

新宿におけるソーシャルサポート力養成講座の実績

10月からは新宿区においてSS講座を開催しており、新宿におけるSS講座参加者の変化について報告する。なお、SS講座は短縮版にして行っている。

調査方法、調査の構成、質問紙構成などは前述した過去の講座と同じものを用いた。

【方法】

調査対象 2016年10月から2017年2月までに開催したSS講座参加者11名のデータを分析対象とした。

【結果】

データ数がまだ少ないため、現時点では統計解析を行わず、フェイスシートから得られた参加者の特徴を述べる。

表3 SS参加者アンケート結果(人)

1 職業

	女性	男性	総計
学生	0	1	1
社会人	6	4	10
総計	6	5	11

2 現在支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	4	3	7
いいえ	2	2	4
総計	6	5	11

3 過去支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	3	2	5
いいえ	2	3	5
総計	5	5	10

4 現在支えられている

	女性	男性	総計
はい	4	2	6
いいえ	2	2	4
総計	6	4	10

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	4	5	9
いいえ	2	0	2
総計	6	5	11

6 同じ支え手(今日の参加者)にあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	4	5	9
いいえ	2	0	2
総計	6	5	11

男女比は同程度であるが、回によっては社会人が学生よりも多いこともあった。現在、過去支えていた人、現在支えられている人は半数程度であった。これが新宿区の傾向であるかは精査が必要である。聴くトモや参加者に悩みを打ち明けたいかに関しては概ね「はい」という回答を得ることができ、新宿区において聴くトモなどの同世代のピアサポートが機能する可能性があると考えられる。

●(2)Light Ring Time

(2016年度日本財団申請事業名「新宿区若者ゲートキーパーへのフォローアップ研修」)

計3回開催(予定回数3回)合計15名

聴くトモピアスタッフ含め 合計29名(目標45名)参加

過去のLight Ring Timeの実績

Light Ring Time(以下LRT)とは当法人が行っている支え手支援プログラムであり、人を支えることの悩みについて打ち明け、お互いにヒントを届け合う、対話の場である。

今回は、過去のLRT参加者アンケート調査から得られたデータを用いて考察を行った。

【方法】

調査対象 調査協力者110名中(男性70名、女性40名)プログラム初回参加者のうち回答に不備のない109名のデータを分析対象とした。平均年齢は27.57歳(SD=8.24)であった。

手続き 2013年10月から2015年6月までに実施したLRT講座の参加者に対してプログラムの前後で質問紙調査を行なった。また、調査の実施に先立ち、研究の概要やデータの取り扱いについて説明をし、調査協力は自由意思に基づくものであることを口頭で伝えている。

同一人物の講座の前後での変化を確認するために、対応のあるT検定分析の手法を用いた。

調査の構成 SS講座と同じく、Berlin Social Support Scale(BSSS)のうち、Provided Social Supportの14項目(4件法)、日本語版主観的幸福感尺度(SHS)を用いた(4項目7件法)、自己評価式抑うつ性尺度(SDS)を用いた(20項目4件法)。

質問紙構成 SS講座と同じく、上記3尺度の質問項目に加えて、フェイスシートとして年齢、性別、プログラムへの参加回数および支えに関する現在の状況などを尋ねた。

【結果】

参加者の特徴

(1) フェイスシートの回答を表4、5に示す。

表 4 LRT 参加者アンケート結果(人)

1 職業

	女性	男性	総計
学生	20	20	40
社会人	17	50	67
未記入	3	0	3
総計	40	70	110

2 現在支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	19	30	49
いいえ	17	38	55
未記入	4	2	6
総計	40	70	110

3 過去支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	18	38	56
いいえ	14	19	33
未記入	8	13	21
総計	40	70	110

4 現在支えられている

	女性	男性	総計
はい	23	32	55
いいえ	14	34	48
未記入	3	4	7
総計	40	70	110

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	33	47	80
いいえ	2	5	7
どちらでもない	0	1	1
未記入	5	17	22
総計	40	70	110

6 同じ支え手(今日の参加者)にあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	31	43	74
いいえ	3	9	12
どちらでもない	0	1	1
未記入	6	17	23
総計	40	70	110

1 職業

LRT 参加者の男女比は、学生においてはほぼ同数であるが、社会人は男性の方が 3 倍近く多い。総じて、LRT の参加者は男性が多いと言える。

2 現在支えている人がいる

男女ともに回答はほぼ半々に分かれている。今誰かを支えている人以外にも、自分がこれから誰かを支える自信が欲しいなど、様々なニーズを持ち参加していることが伺える。

3 過去支えていた人がいる

男女ともに“はい”と回答している人の方がやや多いが、男女別にその割合を見てみると、女性よりも男性の方が、過去に誰かを支えた経験のある人が多いことがわかる。

4 現在誰かに支えられている

アンケートの中で、唯一男女において逆の結果が得られた設問である。女性は現在誰かに支えられていると認識している一方で、男性は周囲から支えていると認識している割合が半数以下であった。どちらかといえば女性よりも男性の方が、周囲からのサポートを得にくい、ないし認識しにくい傾向が見られ、誰かを支えることに疲弊した際、孤立しやすいことが危惧される。

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

男女ともに大半(女性 82%、男性 67%)が聴くトモに自身の悩みを打ち明けたいと回答していた。周囲のサポートを得られにくい人にとって、聴くトモに悩みを打ち明けることは、有用なサ

ポート資源として期待されていることが伺える。

(2)抑うつ度について

男女ともに抑うつ¹の平均的な点数の範囲であるが、やや高い傾向がみられた。なお、一般的に、正常な範囲は平均点 35 ± 8 とされている。

表 5 参加者の抑うつ得点

		度数	平均値	標準偏差
事前	女性	40	40.4	8.22
	男性	69	39.8	8.54
	全体	109	40	8.39
事後	女性	40	38.3	7.88
	男性	69	38.6	8.24
	全体	109	38.5	8.04

補足分析)ソーシャルサポート度の因子分析

Provided Social Support については、先行研究通りの因子構造では信頼性が十分に得られなかったため、探索的因子分析を行った。因子分析の結果を図 3 に示した。「大切に思い、存在を受け入れていることを伝えた」などの項目を含む“存在肯定”因子、「自分を必要とするとき、そばにいた」などの項目を含む“具体的サポート”因子、「彼/彼女にあまり共感できない」などの項目(上から3つは逆転項目)を含む“非ネガティブ”因子の3因子構造で、各因子における α 係数は存在肯定因子で $\alpha = .79$ 、具体的サポート因子で $\alpha = .73$ 、非ネガティブ因子で $\alpha = .66$ であり、一定の信頼性が確認されたため、最終的に採用した。

	F1	F2	F3
存在肯定(5項目 $\alpha = .79$)			
1 大切に思い、存在を受け入れていることを伝えた。	.92	-.19	-.01
6 価値があり、大切な存在であることを感じられるような関わりをした。	.89	-.08	-.06
13 彼/彼女のポジティブな面を見つけようとした。	.46	.16	-.02
8 自分を頼りにして良いことを伝えた。	.44	.18	.16
2 気分が落ち込んでいるときに、安心させるような関わりをした。	.43	.37	-.10
具体的サポート(5項目 $\alpha = .73$)			
10 自分を必要とするとき、そばにいた。	-.21	.85	.11
9 あきらめないよう、勇気づけた。	.00	.62	-.13
12 彼/彼女が日々できていないことについて面倒を見た。	.08	.55	.06
14 気晴らしになるようなことを提案した。	.00	.54	-.14
7 置かれた状況に関心があることを伝えた。	.26	.47	-.08
非ネガティブ(4項目 $\alpha = .66$)			
4 彼/彼女にあまり共感できない。	-.01	-.06	.70
3 彼/彼女を一人ぼっちにした。	-.08	.04	.58
5 彼/彼女を批判した。	-.02	-.23	.54
11 彼/彼女に対して自分が出来る限りのことをした。	.28	.21	.49
因子間相関			
	F1	.53	.31
	F2		.20

図3 Provided Social Support 尺度の探索的因子分析

プログラムの事前事後の変化

ソーシャルサポート尺度は因子分析の結果より、存在肯定を BSSSf1、具体的サポートを BSSSf2、非ネガティブを BSSSf3 とした。図 4,5 に統計量を示す。

		度数	平均値	最小値	最大値	標準偏差
抑うつ度 (SDS)	事前	109	2	1.2	3.45	0.42
	事後	109	1.93	1	3	0.4
主観的幸福感 (SHS)	事前	109	4.42	1.5	6.75	1
	事後	109	4.63	2.5	6.5	0.92
ソーシャルサポート_存在肯定 (BSSSf1)	事前	109	3.01	1	4	0.6
	事後	109	3.02	1	4	0.55
ソーシャルサポート_具体的サポート (BSSSf2)	事前	109	2.62	0	4	0.61
	事後	109	2.7	1.4	3.8	0.53
ソーシャルサポート_非ネガティブ (BSSSf3)	事前	109	2.9	1	4.25	0.6
	事後	109	3.02	1.25	4	0.51

図4 基礎統計量

	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	差の 95% 信頼区間		t 値	自由度	有意確率 (両側)
				下限	上限			
抑うつ度_事前-事後	0.08	0.24	0.02	0.03	0.12	3.35	108	0.001**
主観的幸福感_事前-事後	-0.20	0.63	0.06	-0.32	-0.09	-3.41	108	0.001**
ソーシャルサポート_存在肯定_事前-事後	-0.01	0.45	0.04	-0.09	0.08	-0.17	108	0.866
ソーシャルサポート_具体的サポート_事前-事後	-0.08	0.50	0.05	-0.17	0.02	-1.65	108	0.103
ソーシャルサポート_非ネガティブ_事前-事後	-0.12	0.49	0.05	-0.21	-0.02	-2.51	108	0.014*

*p < .05 **p < .01

図5 LRT 講座事前事後の変化

図5の結果より、プログラムの前後で抑うつ度 (SDS) が有意に低下し、主観的幸福感 (SHS)、ソーシャルサポートの非ネガティブ因子 (BSSSF3) が有意に高くなっていることが T 検定の結果から確認された。

また、確認のため、男女における抑うつ度の変化に差があるのかを分析したが、性別の主効果は認められず、男女によるプログラムの効果の差はなかった (図6参照)。

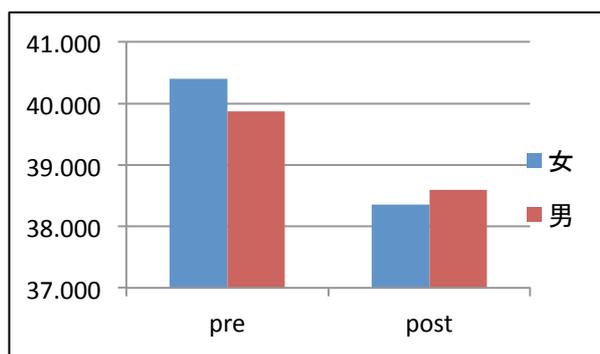


図6 プログラム前後における抑うつ得点の男女における違い

【考察】

LRT のプログラムの検証

LRT のプログラムの前後での参加者は抑うつ度が下がり、主観的な幸福感が向上し、提供したソーシャルサポートのうち非ネガティブの項目にポジティブな影響があった可能性が示唆された。提供しているソーシャルサポートのうち存在肯定の項目と具体的サポートの項目は、実際に行ってきたサポートについての項目であるため、互いの悩みや経験を共有する場である LRT 講座の位置づけを考えると、前後での変化が少なかったのではないかと考えられる。一方で抑うつ度が下がり、主観的な幸福感にポジティブな影響があったことは、ソーシャルサポートを学ぶ一方で、他の参加者と話す、聴くトモと話す時間をもつことで参加者の吐き出す場、居場所として機能している事も考えられる。

まとめ

フェイスシートの分析を通して現代の若者には、誰かを支えている一方で、自身は周囲から支えを得られていないと認識している者が一定数おり、特に男性においてそのような状況に陥りがちな可能性が高いことが分かった。抑うつ得点も平均の範囲内ではあるが、これに対してやや高い可能性がある。この解決策として聴くトモや同じ支え手の存在は、自身の悩みを打ち明ける相手として強く期待されており、周囲からのサポートが枯渇しがちな支え手にとって、有用なサポート資源となりうると思われる。

質問紙調査の結果からも LRT のプログラムが参加者の抑うつ度を低下させ、主観的幸福感を向上させる可能性が示唆された。

本研究の限界と今後の課題

2点この調査の限界が考えられる。1点目は、プログラムを受けた人たちの結果であり、プログラムを受けなかった人たち(対照群)との比較を行っていないために厳密な効果についての検証ができていないこと、2点目に講座に来ている対象者であり、属性に偏りがある点で、一般的な結果として適用するには限界があることが挙げられる。今後に向けては一般人口の縦断データを用いた検証が必要である。

新宿区における Light Ring Time の実績

10月から新宿区においてLRTを開催しており、新宿におけるLRTの参加者の変化について報告する。

【方法】

調査対象 当法人の提供しているプログラム参加者を対象とした。7名のデータを分析対象とした。

手続き 2016年10月から2017年2月までに実施した各プログラムの参加者に対してプログラムの前後で質問紙調査を行なった。また、調査の実施に先立ち、研究の概要やデータの取り扱いについて説明をし、調査協力は自由意思に基づくものであることを口頭で伝えている。

調査の構成 SS講座と同じく、Berlin Social Support Scale(BSSS)のうち、Provided Social Supportの14項目(4件法)、日本語版主観的幸福感尺度(SHS)を用いた(4項目7件法)、自己評価式抑うつ性尺度(SDS)を用いた(20項目4件法)。

質問紙構成 SS講座と同じく、上記3尺度の質問項目に加えて、フェイスシートとして年齢、性別、プログラムへの参加回数および支えに関する現在の状況などを尋ねた。

【結果】

データ数が少ないため、ここではデータ分析を行わず、フェイスシートから読み取れる参加者の特徴を述べる

表 6 LRT 参加者アンケート結果(人)

1 職業

	女性	男性	総計
学生	2	0	2
社会人	1	4	5
総計	3	4	7

2 現在支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	1	4	5
いいえ	2	0	2
総計	3	4	7

3 過去支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	3	3	6
いいえ	0	1	1
総計	3	4	7

4 現在支えられている

	女性	男性	総計
はい	3	2	5
いいえ	0	2	2
総計	3	4	7

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	3	3	6
いいえ	0	0	0
総計	3	3	6

6 同じ支え手(今日の参加者)にあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	3	3	6
いいえ	0	0	0
総計	3	3	6

新宿区で初開催したLRTでは、従来開催と同じ10人前後の参加者が集った。現在もしくは過去、誰かを支えていたり、支えられていた人が多かったが、これが新宿区の特徴によるものか、今回の参加者によるものなのかは判断ができない。また、聴くトモや支え手に悩みを打ち明けたいと思うかの質問には未記入が一つあったものの、打ち明けたいという回答が多かった。1回のデータであるため解釈を慎重にする必要があるが、新宿においても聴くトモや支え手といった同世代のピアサポートが、うつ予防ひいては自殺予防に機能する可能性があると考えられる。

●(3)日本財団申請事業 活動報告

【概要】

今年度は、新宿区でのコミュニティ事業に先駆け、新宿区にてソーシャルサポート力養成講座および、Light Ring Time を行った。その他に、新宿で活動をしている各団体や関連機関との連携を図った。

中期経営計画作成のため、2016 年度前半は活動を休止し、活動再開の準備期間とした。2016 年 10 月～2017 年 3 月にかけてソーシャルサポート力養成講座、Light Ring Time を計 3 回ずつ行った。

集客人数の目標として、それぞれ各回最低 10 名とし(初回は最低 5 名とした。)そのうち新宿区区民(新宿区在住、在勤、在学)を参加人数の半数、誘致することとした。

結果として、新宿区区民の集客が難航し、2017 年 2 月 25 日のソーシャルサポート力養成講座を終えた時点で新宿区区民ゲストは 2 名であった。

新宿区区民の目標集客人数に不達だった理由として、広く SNS やホームページにて募集を募っていたが新宿区区民に的を絞った広報活動が不足していたこと、現段階で新宿区区内にて「特定非営利活動法人 Light Ring.」が周知されていないことが考えられる。

今後の課題としては、新宿区の各関連機関との連携を深化していくこと、同時に新宿区に拠点を置く団体であることを周知させるために新宿区内でイベントを打ち出し続けることがあげられる。

【新宿区関連団体・機関】

新宿区にてコミュニティモデルをつくるにあたり、新宿区にある関連機関との連携を図っている。現時点(2017 年 3 月)では新宿区内にある地域センターを事業開催会場として利用させていただくなどして、Light Ring.の活動を広めている。

また、代表理事の石井が新宿区自殺総合対策会議委員および、新宿区自殺対策若者支援専門部会委員であることから、2016 年度は新宿区自殺対策若者支援専門部会で作成したリーフレットへのコメント掲載、「広報しんじゅく」や「平成 28 年度版 新宿区困りごと・悩みごと一覧」に団体の活動内容やコメントを掲載させて頂いた。

2016 年 11 月 19 日に行われた「新宿区若者のつどい」にブース出展し、他の関連団体との関係づくりや、新宿区区民に向けての広報活動を行った。

今後は、新宿区内の地域センターや、新宿区健康部健康政策課健康企画係の方との連携や協働、委託を目指す。

【活動実績】

いつ	何を	何名
2016年11月13日	第29回『RT』	計3名参加
2016年12月17日	第30回『RT』@落合地域センター	計7名参加
2017年1月21日	第15回『S講座』@落合地域センター	計12名参加
2017年2月25日	第16回『S講座』@大久保地域センター	計8名参加
2017年3月25日	第31回『RT』@新宿NPO協働推進センター	
2017年3月26日	第17回『S講座』@新宿NPO協働推進センター	

<第29回 Light Ring Time>

日時:2016年11月13日

場所:株式会社ガイアックス6階 セミナールーム2

参加者: スタッフ含め12人(Light Ring Time再開に向け、リピーターのゲストさんに参加頂いた。)

内容:話し手、聴き手、オブザーバーに分かれて傾聴練習を行った。さらに、支えについての現況をゲストと聴くトモで共有した。



<第30回 Light Ring Time>

日時:2017年12月17日

場所:新宿NPO協働推進センター

参加者: スタッフ含め12人(うち新規ゲスト:5名)新宿区区民:0名

内容:話し手、聴き手、オブザーバーに分かれて傾聴練習を行った。



<第 31 回 Light Ring Time>

日時：2017 年 3 月 25 日

場所：新宿 NPO 協働推進センター

ゲスト人数：5 名（うち新規ゲスト：2 名）新宿区区民：0 名

内容：話し手、聴き手、オブザーバーに分かれて傾聴練習を行った。さらに、支えについての現況をゲストと聴くトモで共有した。



<第 15 回ソーシャルサポート力養成講座>

日時：2017 年 1 月 21 日

場所：落合第一地域センター

参加者：スタッフ含め 18 人（うち新規ゲスト：6 名）新宿区区民：0 名

内容：テーマ「セルフケア」

支えを継続するうえで必要となる「セルフケア」について学ぶ。支えのつまずきポイントや、自分の健康も大事にした付き合い方ができるような講義を行った。ゲストは、関係性や自分の健康にも視点を持てるようになったゲストもいた。



<第16回ソーシャルサポート力養成講座>

日時:2017年2月25日

場所:大久保地域センター

参加者:スタッフ含め12人(うち新規ゲスト:4名)新宿区区民:2名

内容:テーマ「傾聴」

「傾聴」とは何かの講義を行った後、グループ分けをして傾聴レッスンをを行った。「聴き手」「話し手」「オブザーバー」の役割で傾聴を実践した。



<第17回ソーシャルサポート力養成講座>

日時:2017年3月25日

場所:新宿NPO協働推進センター 501

ゲスト人数:スタッフ含め10名(うち新規ゲスト:1名)新宿区区民:1名

内容:テーマ「寄り添う」

自分が思う「寄り添うとは」「支えるとは」をポストイットに書き出し、模造紙に貼りだしてまとめた。「寄り添う」について、自分のできること・できないことの線引きのマイルールを考える時間を設けた。ソーシャルサポート力養成講座ハンドブックを用いて「寄り添う」ことの意味について講義を行った。



■ 3. 新宿区における支え手インタビュー

2章では新宿区における取り組みが定量的に成果を収めていることを示した。本章では実際に事業に参加した支え手2名の声を紹介し、定性的な効果を報告したい。

【Aさんへのインタビュー】

1. 支えている相手とはどのような関係ですか

以前は、両親や友人を支えていた経験があり、今も友人を支えている。普段の支え方としては、一緒に遊ぶこと。「社会に必要とされているんだよ」と伝えたい。社会性がない人、ニートと過ごすことが多いと語る。ご本人も大学1年生のときに大学に通っていなかった時期があったので共感できる。

2. 支え方について悩んでいることは

ほどよい距離感であると思っているけれど、相手がもっとよい生き方や、お互いに自立した関係になれると思っているので、相手の意志の弱さや煮え切らなさをみると、相手に厳しくするような行動をしてしまったり、相手に期待しすぎているなども感じている。

3. 講座をうける動機

今の悩み手さんだけでなく、心になにか抱える人に声をかけたい。人にはみな可能性があると思うが、今の先を生きている人たちが可能性を狭めてしまっていると思う。将来的には、悩み手さんたちのための事業を立ち上げたい。そのための力を身に着けたいため、講座を受講した。

4. 講座はどのように役に立ちましたか

自分のやるべき方向が見つかったような気がする。以前、喋り方が怖いと言われたのを思い出し、今後は話を聴いてくれた相手に安心感を与える意識を持ちたいと思った。

【Bさんへのインタビュー】

1. 支えている相手とはどのような関係ですか

現在は特定の支えている人はいないが、高校時代からの友人が2人統合失調症である。現在も付き合いがあり、たまに3人で飲みに行ったりする。特別な支えのスキルについては意識していない。

2. 支え方について悩んでいることは

特にいま悩んでいることはないが、高校生の経験で悩んでいたことがある。当時、友人が統合失

調症であるということは知っていたが、当時は今のようにインターネットの環境もなく、本を読んで知識を得ることが限界だった。さらに、今のような分かりやすい書籍が少なく専門書を読むしかなかったので、難しすぎて理解ができなかった経験があった。

3. 講座をうける動機

Light Ring.の現場がどのようなものなのかを知りたかったので参加。

4. 講座はどのように役に立ちましたか

傾聴のレッスンを実践してみたことで、「必ずしも相手の悩みを解決しなくてもいいんだ」ということに気づけた。悩みを相談されると、「解決してあげなきゃ」と思っていたが、「会話をする」ということだけでもいいのだなと感じた。

自分自身も相手に相談することが苦手で、「相手の負担になってしまう」と感じていた。聞いてもらうだけでもいいのだな、と自分が実感したことで少し楽にはなった。

【まとめ】

Aさん、Bさんに限らず、支え手さんの多くが「新しい気づき」を得て帰られている。

普段、「支え方」について真剣に話せる場がないと感じる「支え手」が多く、Light Ring.の事業に参加することで、「支えている人」に出会い、「支え方」を共有できる場を得ている。

また、継続してLight Ring.の事業に参加することで、「支え手」としての意識やスキルが上がり、Aさんのように率先して「人を支えたい」と考える人が増えている。

今後、新宿区区民を対象に活動を行うことで「支え手」となる人々が増え、自殺対策の一端を担うことができると思う。

■ 4. 新宿区における広報実績

2016年度は新宿区との連携を深め、複数の媒体に当団体が記載されることになった。



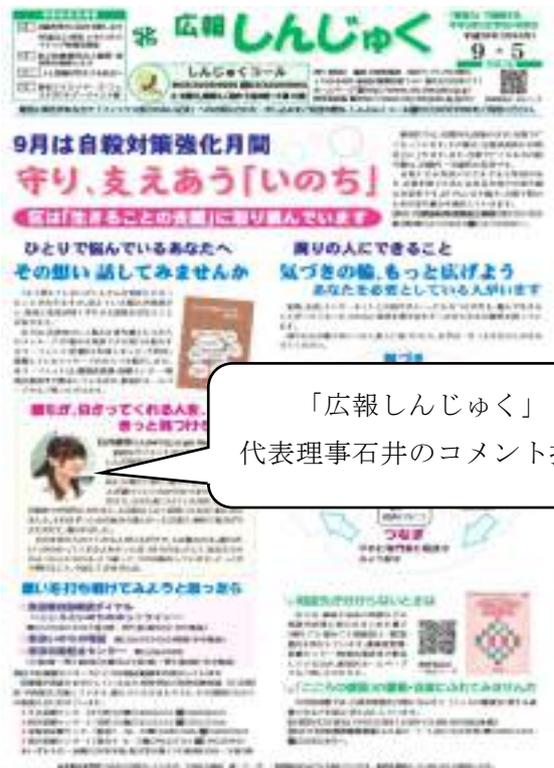
平成 28 年度版
新宿区困りごと・悩みごと
相談窓口一覧掲載

窓口名	内 容	電話番号	受付時間
若年者社会支援課 「めんたんて」	産後育児終了後から産後33週までの 本人及び家族を対象に非営利活動の 相談及び個別に向けた支援	03-3200-3211 相談時間：午前9時～午後5時 休日は受付不可 相談料：無料 相談場所：〒160-8555 新宿区西新宿1-2-2 新宿区庁舎5階505号室	09時～17時 (月～金) ※休日は受付不可
しんじゆく若者 総合支援センター	産後育児終了後から33週までの本 人及び保護者を対象に、おこころの 不安定な状態への相談及び育児に向け た支援	03-6332-6110 しんじゆく若者センター 〒160-8555 新宿区西新宿1-2-2 2F TEL:03-6332-6110 FAX:03-6332-6111	10時～18時 (月～金) 10時～17時 (土) 10時～17時 (日・祭日) ※休日は受付不可
Voic sharing (YouthLINE「ユウライン」) ネット支援プログラム	学生、大学院生、社会人向けへ悩みを 相談し、(匿名で相談可)を聞いています。 悩みを聞いてくれると相談の行きつらさ、 悩むつらさを感じることが軽減し悩みを 克服する助けになります。0800-814009	03-3261-4934 voicsharing.youthline.com #voicsharing ※相談料はかかりませんのでご 安心ください。	毎日朝10時～18時～18時 ※休日は受付不可 ※相談料はかかりません ※匿名で相談可 ※相談料はかかりません ※相談料はかかりません ※相談料はかかりません
若者支援士会 (NPO法人「shibring」)	友人・恋人・家族が悩んでいる時に に、相談相手や支えになりたい(親等々支 援する事案)です。悩み相談に適切な 相談士を、また適切な相談先を など、心情的なサポートのための コーディネートに努めています。	info@shibring.or.jp	10時～18時(月～土) ※休日は受付不可
LGBT 相談室 (NPO法人「Rebit」)	レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、その他 多様な性的マイノリティについて、お 悩み相談、情報提供、行政等と連携した 相談等に向けた支援等を行っています。 また、管理職向け研修も実施しています。	03-6278-9909 info@rebit.org	ご連絡のお願いに際しては、 返信が遅延いたします。

平成 28 年度版
新宿区困りごと・悩みごと
相談窓口一覧掲載



新宿区自殺対策若者支援専門部会作成
リーフレットにコメント掲載



「広報しんじゆく」
代表理事石井のコメント掲載

■ 5. 国際学会 APACPH 登壇

1. 学会発表

2016年9月17日に国際学会 APACPH(Asia-Pacific Academic Consortium for Public Health Conference)においてポスター発表を行った。

題名「Social Support and its Influence on Mental-Health for the Helper」

Light Ring Time.の参加者へのアンケートからみえた、ソーシャルサポートの提供と主観的幸福感、抑うつ傾向との関係性を発表した。



■ 6. 広報・外部研修等 活動実績

1. メディア出演

いつ	どこで	何を
2016年5月11日	日本テレビ 「スッキリ！」	中学生の自殺報道についてコメント放送
2016年6月14日	CCTV English News	若者の悩みの現状、当団体の活動などお話 http://newsvideo.su/video/4574088
2016年7月9日	NHK秋田放送局	NHK総合 秋田 「つねTV」若者自殺予防番組にスタジオゲスト出演。
2016年9月5日	広報 「しんじゆく」	「気づきの輪をひろげよう」ゲートキーパーに関して代表理事コメント掲載
2016年9月7日	毎日新聞	連載つなぐ 逃げ場所をたくさん見つけよう」
2016年10月7日	NHK東北 6県	クローズアップ東北 ～若者がホンネで話すため～ スタジオ解説・VTR出演
2016年9月11日	NHK総合	NHK首都圏ネットワーク 若者の自殺予防を考えるフォーラム」 http://www3.nhk.or.jp/news/html/20160911/k10010681271000.html
2016年9月11日	日本テレビ	深夜24時台 CSニュース、朝4~6時台 「おは4」内ニュース 「若者の「自殺」深刻 NPOなどが対策協議」 http://www.news24.jp/articles/2016/09/11/07340676.html
2016年9月12日	NHK	NHKNEWSWEB 若者の自殺予防を考えるフォーラム」 http://www3.nhk.or.jp/news/html/20160911/k10010681271000.html
2016年9月12日	日テレnews24	若者の「自殺」深刻 NPOなどが対策協議 http://www.news24.jp/articles/2016/09/11/07340676.html
2016年9月12日	yahoo!ニュース	若者の「自殺」深刻 NPOなどが対策協議 http://headlines.yahoo.co.jp/videonews/nnn?a=20160911-00000050-nnn-soci
2016年10月21日	NHK総合	1930～2000 クローズアップ東北」
	毎日新聞	
2016年12月3日	人材教育	月刊人材教育Volume28 No.12 日本財団 ソーシャルイノベーションフォーラム講演内容 「自殺大国ニッポン」若者が生き延びるための作戦会議

2. NPO 法人・市民団体向け講演

いつ	どこで	何を
2016年6月25日	作新学院大学	日本コミュニティ心理学会第19回大会にて口演
2016年9月16日 ～19日	帝京大学	国際学会48thAsia-Pacific academic consortium forpublichealth Social Support and Its Influence on Mental Health for the Helper」 Measurement and Evaluation Team 口演
2016年9月11日	日本財団	第1回若者自殺対策全国ネットワークフォーラム 若者の自殺に対して私たちは何ができるのか」登壇
2016年10月29日	日本児童青年精神医学会	日本児童青年精神医学会総会 民間団体による若者の自殺予防」口演

3. 企業・団体向け講演

いつ	どこで	何を
2016年4月18日	東京都人権啓発センター	「いのちをつなぐ」ー若者世代の自殺対策」パネル展示
2016年9月22日	東京都人権プラザ	東京都人権啓発センター主催 人権問題都民講座
2016年9月29日	日本財団虎ノ門フォーラム	ソーシャルイノベーションフォーラム2016 「自殺大国ニッポン」登壇
2016年11月4日	RCF復興支援チーム	『TOMODACHI ゴールドマン・サックス 女性起業家支援プログラム』

4. 行政向け講演

いつ	何を
2016年4月～	作新学院大学客員講師就任 代表理事(石井 綾華)
2016年4月～	2016年度 世田谷区委託事業 「こころスペース」開始
2016年8月24日	岩手県北上市保健福祉部福祉課 北上市自殺対策緊急強化事業普及啓発事業 高校生のためのこころの健康づくり講演会
2016年8月25日	岩手県北上市保健福祉部福祉課 北上市自殺対策緊急強化事業普及啓発事業 専門学生のためのこころの健康づくり講演会
2016年8月24日	平成27年岩手県北上市思春期連絡会
2016年10月2日	滋賀県こころの健康を考える県民の集い講演
2016年12月1日	埼玉県鴻巣市健康づくり部主催市立田間宮小学校 「いのちの授業」講演
2016年12月11日	神奈川県鎌倉保健福祉事務所主催 「8才からの人とつながるコミュニケーション～生き心地がよくなるためのヒント」講演
2016年11月15日	港区思春期こころのケアネットワーク会議登壇
2016年12月2日	岩手県久慈市久慈地域生徒指導推進協議会 「自殺」をテーマとした講演
2017年2月25日	千葉県
2017年3月12日	兵庫県篠山市こころの健康フェア
2016年11月19日	新宿区若者のつどい

2016/9/29 日本財団ソーシャルイノベーションフォーラム

「若者の自殺に対して私たちは何ができるのか」 代表理事石井登壇



■ 7. 「聴くトモ」会議およびセルフケア研修報告

事業を行う上で行った聴くトモ会議、聴くトモセルフケア研修についての活動報告を記載いたします。

<聴くトモ会議>

【第1回全体会議】

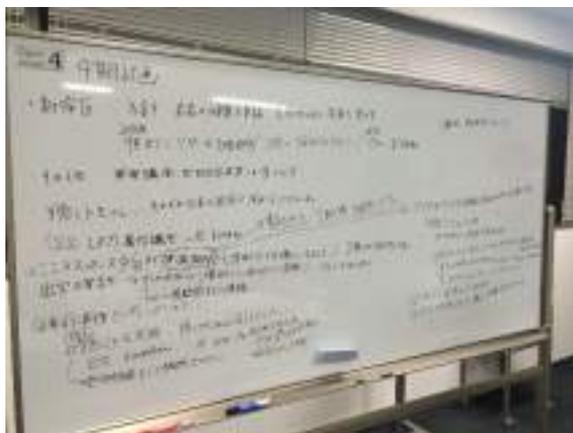
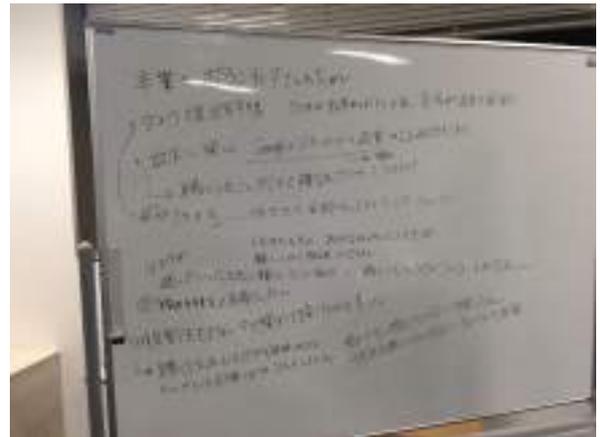
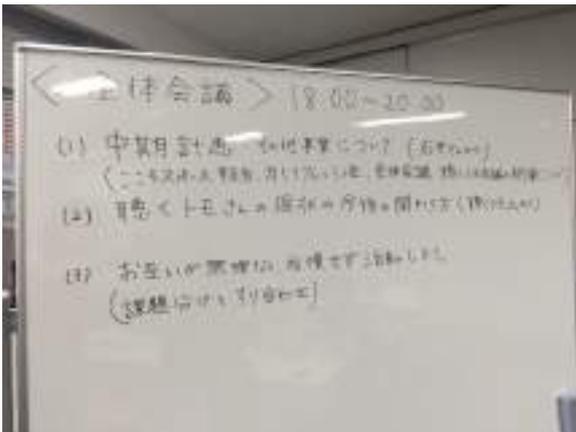
開催日:2016年5月22日(日)18:00~20:00

開催場所:株式会社ガイアックス6階 セミナールーム2

参加聴くトモ:5名 参加スタッフ:4名

会議アジェンダ

- ①中期計画・その他の事業について
- ②聴くトモの現状と今後の関わり方
- ③お互いが無理なく、我慢せず活動しよう(課題分けとすり合わせ)



【第1回聴くトモ会議】

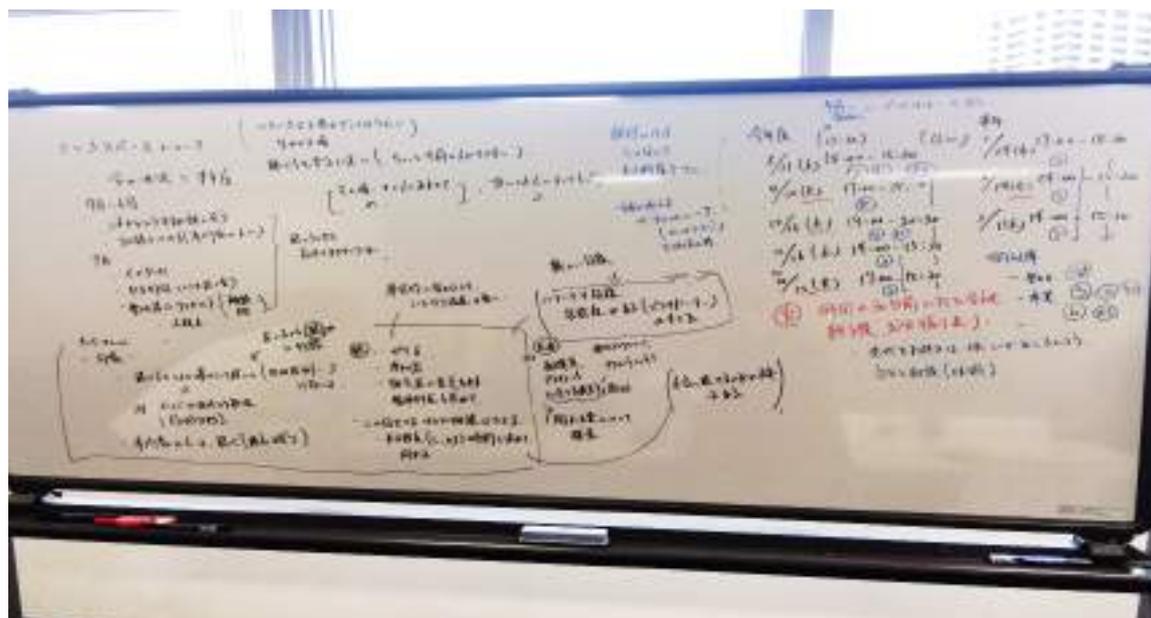
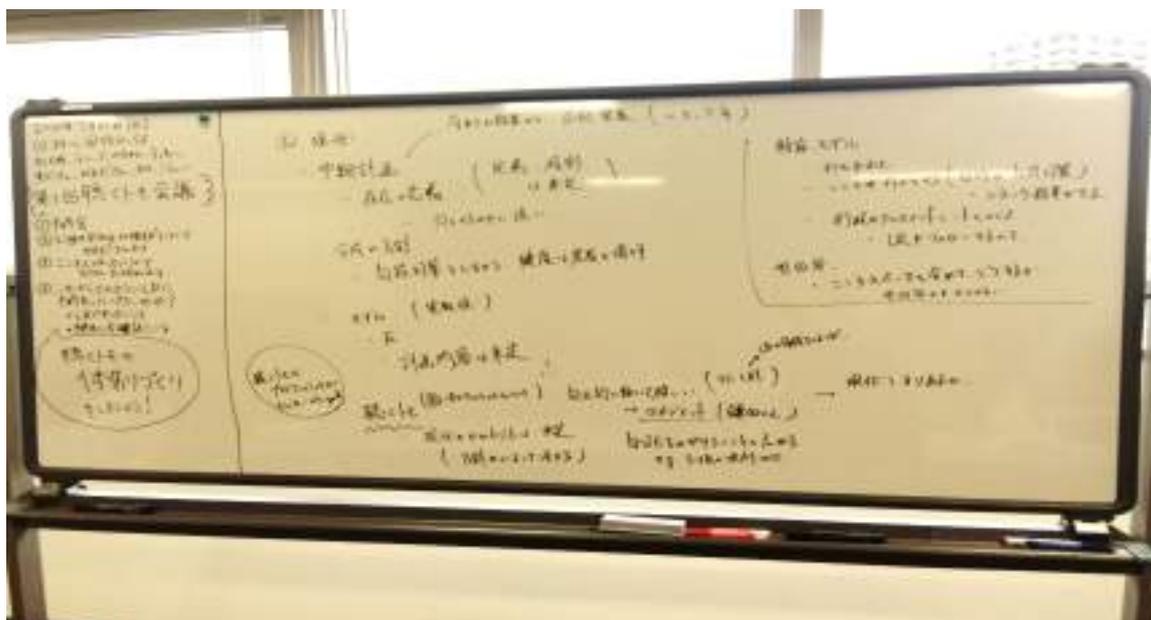
開催日:2016年7月31日(日)10:30~

開催場所:株式会社ガイアックス6階 セミナールーム2

参加聴くトモ:6名 参加スタッフ:2名

会議アジェンダ

- ①現状の Light Ring.について
- ②こころスペース(世田谷区委託事業)
- ③今後の関わり方について(聴くトモの体制づくり)



【第3回聴くトモ会議】

開催日:2016年8月28日(日)17:00~21:00

開催場所:株式会社ガイアックス6階 セミナールーム2

参加スタッフ:8名

会議アジェンダ

- ① 「聴くトモ」のビジョンミッションの再共有・再定義、認識のすり合わせ
- ② 10月以降の予定について(SS、LRTの再開について)
- ③ 今後の事業について



【第4回聴くトモ会議】

開催日:2016年10月16日(日)13:00~

会議アジェンダ:

- ① 11月から再開のLRTについて、内容と流れの確認
- ② リハーサル



【第5回聴くトモ会議】

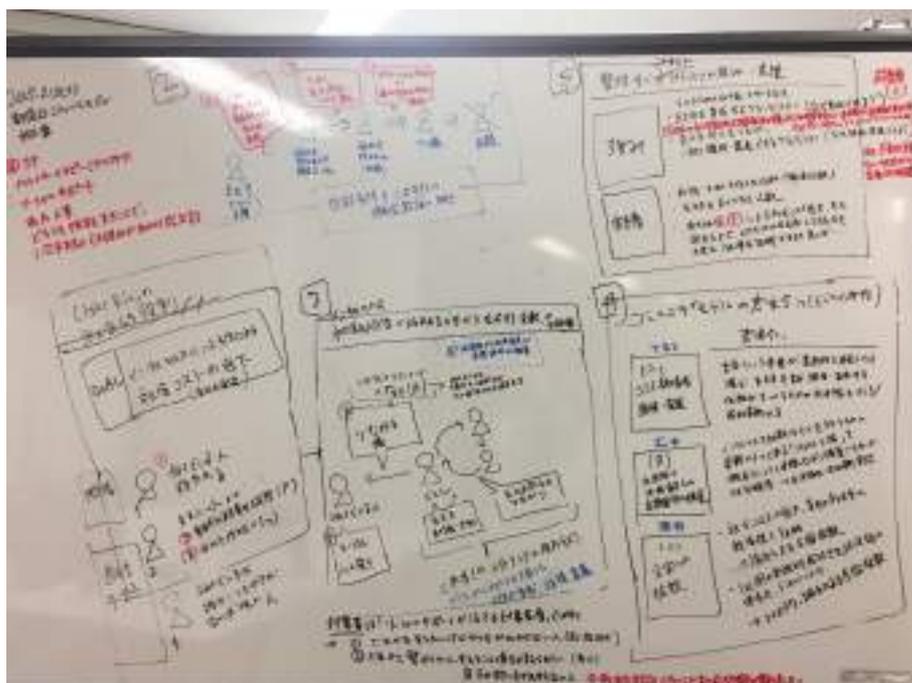
開催日:2017年2月26日(日) 13:00~17:00

開催場所:日本財団5階

参加スタッフ:9名

会議アジェンダ

- ① 4月以降の事業の進め方
- ② 4月以降のスタッフの体制の明確化



<聴くトモセルフケア研修>

【第1回聴くトモ セルフケア】

開催日:2016年5月29日(日) 21:00～

参加スタッフ:4名

内容:ピアサポートがたくさんある中で、聴くトモの特徴を考え、役割を再定義する



【第2回聴くトモ セルフケア】

開催日:2016年7月3日(日) 15:00～

参加スタッフ:7名

内容:お互いの身近な人の現状について打ち明ける。自分のセルフケア方法について共有。



【第3回聴くトモ セルフケア】

開催日:2016年8月31日(日)20:00～

参加スタッフ:4名

内容:プロフェッショナルでなく聴くトモが話を聴くことの強みについて言語化する。



【第4回聴くトモ セルフケア】

開催日:2016年10月16日(日)18:00～

参加スタッフ:5名

内容:内部聴くトモ傾聴レッスン。お互いの悩みを打ち明け、聞き合う。



【第5回 聴くトモ セルフケア】

開催日:2016年11月13日(日)

参加スタッフ:3名

内容:聴くトモが話を聴くことの意味について考える。



【第6回 聴くトモ セルフケア】

開催日:2016年12月13日

参加スタッフ:7名

内容:聴くトモ活動について意見交換。最近の身近な支えについて情報交換。



【第7回聴くトモセルフケア】

開催日：2017年2月25日

参加スタッフ：5名

リフレクション内容：SS16において特に意識して取り組んだこと、今後の課題について



Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION